

健康維持を優先する必要あり。

なぜなら

社会の福利厚生もあてにはならない。

心の柔軟さと

身体の維持管理に努めて

どんな課題が来ても対応できるような心構えと準備が重要ではないかと思います。

具体的には

健康であるために

●身体への配慮

●心のケア

(こころの仕組みや状態を知る。)

仕事においては

収入面において自前で創りだす
準備は大切。

仕事の変革を踏まえて準備しておく。

身体においては

老い（老化）を管理する。もしくは心と身体の健康
についてよく理解をして覚悟をして準備しておく。